

Figur-Kontroll-Tabelle

	Nach den zwei Ladetagen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
--	-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Dein Gewicht								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
--	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Dein Gewicht									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
--	--------	--------	--------	--------	--------

Dein Gewicht					
--------------	--	--	--	--	--

	In der Stabilisierungs-woche	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
--	------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Dein Gewicht								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14
--	---------	---------	----------	----------	----------	----------	----------

Dein Gewicht							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Messtabelle

	Nach 2 Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Abgenommen in cm
Bauch auf Nabelhöhe					
Gesäß					
Oberschenkel links dickste Stelle					
Oberschenkel rechts dickste Stelle					
Körperfett %					
Körperfett kg					
Wasseranteil in %					
Muskelanteil in %					